

allgemeine Infos zur richtigen Körperposition:

- tiefer Körperschwerpunkt: → gebeugte Beine
- Belastung auf den Fußballen: → leichte Schrittstellung
- ruhiger stabiler Oberkörper: → kein Schwingen der Arme
- der gesamte Oberkörper zeigt bei der Abwehr in die Richtung, wo der Ball hin abgewehrt werden soll; → Stichwort „hinter dem Ball stehen“
- gestreckter Arm: → Armmuskulatur anspannen; Faust ballen
- Körpervorlage: dem Ball entgegen gehen; Treffpunkt des Balles vor dem Körperschwerpunkt

